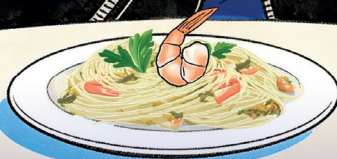




LA SEMAINE BLEUE



À partir de 60 ans



Du 5 au 11 octobre 2026

Une semaine entre rires et beaux moments de partage, autour de rendez-vous riches en découvertes et rencontres, pour mettre à l'honneur les séniors.



HERBLAY
SUR-SEINE



LUNDI 5 OCTOBRE

REPAS PARTAGÉ ET KARAOKE DANSANT Thème «Disco Paillettes»

Sortez vos plus belles tenues et venez partager ce moment festif ! Apportez un plat à partager, puis laissez-vous porter par l'ambiance disco avant de pousser la chansonnette tous ensemble.

12h et 14h

📍 **Pôle Séniors – La Gloriette**

MARDI 6 OCTOBRE

DÉCOUVERTE DU SPORT ADAPTÉ

Une séance de sport en douceur animée par Nicolas de l'association AJIR, pour entretenir sa mobilité, préserver son autonomie et reprendre confiance dans le plaisir de bouger.

10h – 11h30

📍 **Pôle Séniors – La Gloriette**

MARDI 6 OCTOBRE

CROISIÈRE DU VIEUX PARIS

Embarquez sur le canal Saint-Martin et laissez-vous surprendre par ses écluses, ses tunnels et son patrimoine méconnu. Pour une agréable balade au fil de l'eau, proposée par Canauxrama, pour redécouvrir Paris sous un autre angle, de La Bastille à La Villette.

📍 **Rendez-vous à 14h au port de l'arsenal**

Durée : 2h30

MERCREDI 7 OCTOBRE

DÉCOUVERTE ZEN DU SHINDAI DO

Entre yoga, tai-chi et sophrologie, cette pratique douce invite à relâcher les tensions et à retrouver son équilibre. Pour retrouver calme et sérénité, offrez-vous une parenthèse de détente !

10h – 12h

📍 **Pôle Séniors – La Gloriette**

MERCREDI 7 OCTOBRE

ATELIER CUISINE RECETTE SUCRÉE

Réalisez une recette conviviale, échangez vos astuces et savourez un instant de partage autour de la pâtisserie. Repartez avec de délicieuses idées à reproduire chez vous.

14h – 16h

📍 **Pôle Séniors – La Gloriette**

JEUDI 8 OCTOBRE

ATELIER BIEN-ÊTRE

Profitez d'un moment de douceur avec des soins sensoriels du visage et des mains, pensés pour favoriser la détente et le bien-être. Venez prendre soin de vous dans une ambiance bienveillante et guidés par Tiffany.

2 séances : 10h – 12h et 14h – 16h

📍 **Pôle Séniors – La Gloriette**

VENDREDI 9 OCTOBRE

ATELIER CRÉATION DU CALENDRIER 2027

Les séniors au cœur de leur ville ! Participez à la création d'un calendrier original imaginé avec les séniors, de la conception des idées aux futures séances photos.

10h – 12h

📍 **Pôle Séniors – La Gloriette**

VENDREDI 9 OCTOBRE

JEU D'EXPLORATION « SEQUANA EXPLORE GAMES »

Devenez le héros d'une aventure extraordinaire sur les berges de la Seine. En équipe, résolvez des énigmes et relevez des défis lors d'un escape game en plein air.

📍 **Rendez-vous à 13h30 au Pôle Séniors – La Gloriette - Fin estimée à 16h**

CONTACTS

PÔLE SÉNIORS

29 rue de Pontoise - 01 30 40 48 07
ris@herblay.fr

- Mardi : 9h-12h30 / 14h-17h
- Mercredi - Jeudi : 9h-12h / 14h-17h
- Vendredi : 9h-12h30 / 14h-16h

ESPACE MUNICIPAL DES QUARTIERS NORD-OUEST

60 allée des Bois - 06 43 56 69 06
• Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi :
9h-12h / 13h30-16h30

COMMENT S'INSCRIRE ?

- 📅 Du 22 au 25 septembre 2026, dans la limite des places disponibles
- 📍 Pôle Séniors ou Espace Municipal des Quartiers Nord-Ouest
- ✳ Pour les personnes déjà inscrites au Pôle Séniors :
 - Présentation carte d'identité
- 📄 Pour les non-inscrits :
 - Présentation carte d'identité
 - Justificatif de domicile de moins de 3 mois

The Beatles Factory



DIMANCHE 11 OCTOBRE

SPECTACLE HOMMAGE *aux* Beatles SUR LA SCÈNE DU THÉÂTRE ROGER BARAT

Venez revivre l'épopée des Beatles dans une expérience unique mêlant concert et histoire contée. « Days in a life » est le titre de ce spectacle présenté par la compagnie The Beatles Factory. Des plus grands succès du groupe aux anecdotes qui ont marqué leur histoire, laissez-vous embarquer dans un spectacle aussi musical que captivant. Un hommage de haut vol, composé de sept musiciens dont des violons et violoncelles, désireux de mettre en lumière l'influence du groupe mythique sur la société, par-delà les générations.

Ouverture des portes : 15h - 1h50 sans entracte

Début du spectacle : 15h30

📍 Théâtre Roger Barat

